7 pasos para mejorar tu AUTOESTIMA

EMPIEZA A LLEVARTE BIEN

CON LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA

Todas las personas con las que comparto experiencias, sea en formación, conferencias o coaching, me preguntan cómo pueden amarse…

La autoestima es una asignatura pendiente para muchas personas, pero nadie nos ha explicado cómo amarnos, respetarnos y aceptarnos tal y como somos.
Sin embargo, todos tenemos claro que la autoestima es el principio de un gran cambio en nuestra vida, la ficha de dominó que una vez eres capaz de tirar hace que todo un engranaje de piezas se ponga en marcha y podamos brillar y tener una vida plena…

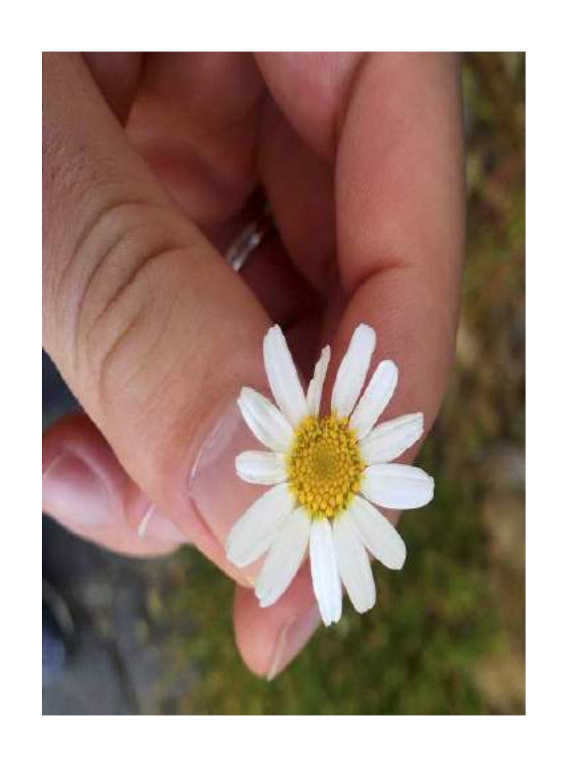
7 PASOS PARA MEJORAR TU AUTOESTIMA

Mercè Roura Mas

DOSIER GRATUITO

INTRODUCCIÓN

La autoestima es la base para que nuestra vida esté en equilibrio.



Cuando no nos amamos y respetamos a nosotros mismos nuestra vida se tambalea y perdemos ese equilibrio. La falta de autoestima nos afecta en todos los aspectos de la vida diaria, no sólo en el ámbito personal sino también en el ámbito laboral.

Las personas que no se aceptan y respetan a ellas mismas tienen dificultades para mostrar su talento y capacidades ante los demás y eso les priva en muchas ocasiones de conseguir sus metas.
Aunque, la principal meta en la vida es estar en paz con uno mismo y a partir de ahí todo surge…

La baja autoestima subyace en todo lo que hacemos. Marca nuestro presente y futuro laboral y marca nuestras relaciones de amistad y de pareja, marca incluso la relación que tenemos con nuestros hijos.

Una herramienta básica para mejorar tu autoestima es la Inteligencia Emocional.

¿Cómo es una persona emocionalmente inteligente?

Para Daniel Goleman, uno de los «padres» del concepto de Inteligencia Emocional, autor en1996 del libro La inteligencia emocional cuando alguien es emocionalmente inteligente eso se refleja en la manera en que esa persona interactúa con el mundo.

Una persona que ha adquirido Inteligencia Emocional se conoce a sí misma y sabe interactuar con los demás.

INTRODUCCIÓN

La autoestima es la base para que nuestra vida esté en equilibrio



Se trata de personas que toman muy en cuenta sus propios sentimientos y los de los demás; **gestionan sus emociones y entienden por qué sienten cada una de ellas y como les afecta a su día a día.**

Son personas que miran en su interior y dialogan con ellos mismos. Conocen sus zonas oscuras y sus capacidades, sus debilidades y fortalezas.

Se trata de personas que tienen una valoración adecuada de uno mismo y muestra seguridad, confianza y **autoestima** porque no están sujetas a las opiniones de los demás.

Habitualmente muestran **habilidades relacionadas con el control de los impulsos, la autoconciencia y s**aben gestionar sus momentos complicados y de tensión bajo presión.

Son personas que se adaptan a las situaciones y saben cómo motivarse para llevar a cabo las tareas del día a día y las situaciones excepcionales. Son perseverantes, entusiastas y no sólo se adaptan a los cambios en su vida sino que los generan.
En su relación con los demás, son personas empáticas, saben ponerse en el lugar del otro, tienen habilidades sociales y saben comunicar en todos los sentidos.
Se trata de personas coherentes con los que piensan, dicen y hacen. Muestran agilidad mental, disciplina sin autoexigencia extrema y saben disfrutar de la vida.

INTRODUCCIÓN

La autoestima es la base para que nuestra vida esté en equilibrio



Son personas que tienen miedo, como todo el mundo, pero saben aprender de él y enfrentarse a las situaciones que les preocupan con las herramientas propias del autoconocimiento. Ven en cada situación adversa una oportunidad para seguir y alcanzar sus metas. Los obstáculos son retos que asumir sin aferrarse a los resultados, porque saben aprovechar el aprendizaje del camino que escogen.

Son personas solidarias y compasivas con los demás que tienden a saber compartir lo bueno que les brinda la vida.

Y todo esto no es posible sin conocerse y valorarse, sin aceptarse ni quererse a uno mismo. **Cuando te amas a ti mismo, no tienes miedo a los retos de la vida** o no los enfrentas de la misma forma.

Seguro que ahora te preguntas **¿Cómo puedo amarme a mí mismo? ¿Cómo se hace? ¿Dónde está la fórmula?**

Lo primero que tengo que decirte y creo que es muy importante es… **No te culpes, no te agobies ni presiones para amarte ya…**

INTRODUCCIÓN

La autoestima es la base para que nuestra vida esté en equilibrio



Exigirse amarse ahora cuando no hemos aprendido todavía es maltratarse a uno mismo y no amarse como merecemos.

Estamos en una sociedad que nos presiona para que persigamos sueños y metas y ni siquiera tiene en cuenta cómo nos sentimos y esa es la clave para empezar a amarse… **Empezar a sentir y descubrir qué nos dicen nuestras emociones, conectar con nuestro cuerpo y con este momento presente y aprender a no apegarse a los pensamientos.**

No te obsesiones en perseguir metas y conseguir resultados, **el verdadero resultado que cuenta es tu paz interior.** Ese es el baremo que vamos a usar para saber si te amas y estás en equilibrio contigo. Suelta expectativas y decide amarte. El resto vendrá si prestas atención a las pequeñas cosas y te tomas tiempo para estar contigo.

Amarse es tratarse bien, tenerse en cuenta, prestarse atención, hablarse bien, notar qué sientes, hacer esas cosas que amas y reconocerse el valor.

Si te conoces, **te amarás porque hay mucho en ti que merece este trabajo maravilloso.**

PASO 1

ACEPTA

Si no respetamos lo que somos y lo aceptamos, vamos por la vida lanzando un mensaje de falta de respeto que se contagia en el ambiente.

Hay algo muy claro. Si has llegado hasta aquí es porque has decidido amarte. Esto supone que ya has dado el primer paso para cambiar tu vida, tus relaciones en general y la relación más importante de tu vida, la que tienes contigo mismo y que afecta a todo lo que haces. Aprender a quererte y valorarte como mereces va a dar un vuelco en tu vida y en tus relaciones personales y laborales, pero sobre todo hará que te sientas mejor y más cómodo en tu piel.

Por tanto **¿En qué áreas notas tu falta de autoestima?** Anota las situaciones y piensa si siempre se repiten.

¿Tienes...?

-¿relaciones de dependencia?

-¿problemas profesionales?

-¿problemas en la consecución de objetivos?

Seguramente si no te amas no te atreves a vivir la vida que sueñas. Te niegas lo que mereces, el placer, la gratificación, **«te dejas para el final» siempre.**

ACEPTA PASO 1

Yo he vivido esta situación, la baja autoestima es algo que ha afectado a todos los aspectos de mi vida (continuo aprendiendo porque es algo que nunca dejamos de aprender).

Salimos de una situación y caemos en otra. Acepta de forma radical e incondicional como eres… No necesitas cambiar para amarte ahora, necesitas mirarte con otros ojos y ser capaz de ver todo lo bueno que hay en ti y reconocer tus potencialidades…

Cuando aceptas lo que es, la realidad que vives, aprendes a mirarla de otra forma y esa realidad forzosamente cambia.

Te propongo un ejercicio… Mírate al espejo y encuentra todo lo hermoso que hay en ti. No sólo tus ojos, sino tu forma de mirar… No sólo tus manos sino también lo que eres capaz de hacer con ellas…

Apunta siente cosas en ti que te gusten. Tanto en tu físico como en tu interior… Descúbrete.

PASO 2

CONÓCETE A TI MISMO

Conoce tus necesidades y tus sueños

Conoce tus debilidades y tus fortalezas

Este paso nos da mucha pereza y a veces es incluso doloroso porque nos invita a reconocer lo que no nos gusta, nos hace darnos cuenta de lo mucho que nos hemos olvidado de nosotros mismos y nos evidencia que no sabemos qué deseamos ni qué cualidades tenemos para conseguirlo...

No lo sabes pero tal vez la respuesta a esta pregunta te sorprendería… ¿Quién eres?

Te parece tal vez sin sentido, pero no he encontrado otra que tenga más, créeme. Me atrevo a decir que si todos pudiéramos responderla y ser coherentes con la respuesta dada, nuestra vida sería un bálsamo. Imagina que nunca que te fueras infiel a ti mismo porque siempre actuaras en coherencia con lo que sientes y piensas. Y al decir esto, no me refiero a actuar en coherencia con lo que crees que estaría bien pensar y sentir, lo que otros te han dicho que es correcto. **Me refiero a serte fiel hasta las últimas consecuencias** y tal vez decir no a un negocio familiar de tres generaciones donde todo parece que te iría rodado pero que realmente te haría sentir muerto por dentro. O dejar de controlar absolutamente todo lo que comes sin darte tregua porque piensas que si te dejas un poco no serás perfecto o perfecta y nadie te querrá.... Cuánto antes nos enfrentemos a él, antes podremos sentirnos libres y dedicar nuestra vida a lo que realmente amamos y amar lo que hacemos a cada momento.

No te conoces porque cuando eras niño o niña te pusiste una máscara para que los demás no se dieran cuenta de lo mucho que sufres por no ser como crees que desean que seas... Por no ser perfecto, por no haber demostrado, por no ser digno de amor, por no ser aceptado y sentirte distinto...

Nos ponemos una máscara para que no nos rechazan, para que no nos abandonen, para que no nos traicionen, para que la vida no sea injusta... La usamos para tapar nuestras heridas y eso no deja que se cicatricen, hace que nuestro niño interior esté siempre pendiente de cerrar heridas y vaya por la vida a medias, sin rumbo, sin saber quién es. Las heridas, las emociones están para ser descubiertas, comprendidas, aceptadas y superadas... De todas formas, no te preocupes, todos llevamos una máscara... Es una estrategia, un patrón de conducta que adquirimos al temprana edad para soportar el dolor que nos supone una o varias situaciones. No tienen porque haber sido momentos traumáticos, sólo momentos desesperados en los que hemos creído que no teníamos otra opción. Una niña de dos años se puede sentir abandonada por su madre porque cada tarde va a trabajar y a pesar de que su madre la trate con mucho amor y dedicación el resto del tiempo, ella puede sentir esa ausencia como un abandono... Y al vivirla de ese modo sentirse muy herida y resentida...

Las emociones que reprimimos nos han creado una forma de ser inventada, a partir de unos hábitos, que muchas veces nos aleja de lo que deseamos y de nosotros mismos... Todos llevamos encima una pesada carga llamada culpa, por no ser, por no parecer, por no llegar, por no encajar... Y esa culpa nos transforma en sumisos, rebeldes, rabiosos, resentidos, serviciales.... Nada eso es negativo, de hecho. La ira bien encauzada es una energía creadora excelente. La tristeza nos ayuda a comprender mucho de lo que necesitamos o creemos necesitar... Todo cobra sentido si sabemos soltar la necesidad de satisfacer a otros. La máscara es la reacción a lo que creemos que nos hace la vida...

La clave de todo surge en el hecho de que confundimos la máscara con el ser que realmente somos... Nos creemos que somos «eso» que hemos creado reaccionando cuando en realidad tenemos opción de madurar nuestra respuesta y decidir no reaccionar. Podemos acumular rabia o soltarla y ser compasivos. Podemos dejar la culpa y ser libres. Lo que pasa a veces es que hemos actuado tanto desde la máscara que hemos diseñado muchas estrategias para sufrir de forma sostenida pero soportable y nos cuesta soltar esa estrategia. Pensamos que somos lo que hemos construido para defendernos....

No tienes por qué ser perfecto

Tienes que darte cuenta de que no puedes vivir de cara a la galería buscando siempre la aprobación de los demás y demostrándoles que mereces la pena, que eres una persona válida. Ya lo eres, no tienes que parecerte a nadie ni fingir nada.

Este paso pretende que te reconcilies con tu imagen y contigo mismo. Que dejes de sentir vergüenza por lo que eres y por lo que crees que pareces. Eres una persona mucho más valiosa de lo que crees y tienes mucho talento que aportar.

Ahora vamos a aprender a hablarnos a nosotros mismos y a cambiar las emociones y pensamientos que asociamos con nuestra imagen y con lo que somos.

No hace falta hacer nada extraordinario para ser valioso, todos tenemos valor y talento, sencillamente hace falta sentirse cómodo con uno mismo y usar todo tu potencial para conseguir tus objetivos y alcanzar tus metas o sentirse feliz por intentarlo.

CONÓCETE A TI MISMO

PASO 2

¿Sabes cuáles son tus debilidades? No te asustes por ello, lo que pensamos que son defectos, a veces, si somos capaces de darle la vuelta podemos convertirlos en virtudes. Nada es bueno a malo, es sencillamente un aprendizaje a partir del cual construir una autoestima sólida que nos permita crecer.

Por ello es importante que hagas ahora una lista de tus necesidades y los retos y sueños que crees que tienes todavía pendientes. Así como otra donde detallas tus debilidades y tus fortalezas.

GESTIONA TUS EMOCIONES

PASO 3

No hay emociones negativas ni emociones positivas

No caigas en la tiranía de no permitirte estar triste, no sólo es necesario sino que te ayudará a comprenderte y tratarte bien, un paso imprescindible para amarte.

Sea lo que sea lo que sientes, no te preocupes, no sólo es necesario sino que también es útil para crecer. En contra de lo mucho que se oye por ahí, no hay emociones negativas ni emociones positivas. Todas ellas son una oportunidad para aprender de nosotros y crecer. Es verdad que algunas nos hacen sentir bien y otras nos duelen, pero si sabemos gestionarlas, podemos conseguir que todas ellas nos sean muy útiles para ser felices, vivir en paz y aprender a querernos como merecemos.

Lo que sucede es que como algunas emociones nos hacen sufrir, tenemos tendencia a evitarlas, dejarlas pendientes de reconocer y abordar y sepultarlas en un olvido ficticio que lo único que hace es que se hagan más enormes y estén cada día más a punto de hacernos estallar... No lo sabemos pero lo que nos hace sufrir no es la emoción en sí misma sino el hecho de intentar evitarla, porque en el fondo, sabemos que una día u otro vamos a tener que sacarla a luz para gestionarla y comprenderla, y somos conscientes de que cada minuto que pasa sin hacerlo, se nos escapa más de las manos y se hace más grande, más potente, más intensa.

Por tanto, aunque parece mentira, nos sale más a cuenta abordar el tema ya y mientras vamos a hacer limpieza del pasado, aprovechamos para reconocer y aceptar todas las emociones que sentimos, sin ahorrarnos ninguna porque muchas de ellas están ahí simplemente para ser sentidas... Para que tomes conciencia de que existen y puedan contarte algo de ti que tal vez ignoras o prefieres no saber o que tengas olvidado y pasado ese ejercicio, se irán.

Si no las reconocemos, aceptamos y gestionamos, las emociones nos acaban haciendo daño y provocando malestar físico. En el fondo, estamos destinados a tener que asumirlas y aceptarlas, somos libres de hacerlo cuando queramos, podemos hacerlo hoy o al menos hoy iniciar ese proceso, o dentro de diez años cuando ya hayan dado al traste con mil oportunidades en nuestra vida pero si queremos una vida plena, habrá que ponerse manos a la obra.

ESTO VA DE SENTIR, DEJA DE PENSAR POR UN RATO

Y CONECTA CONTIGO

Pasos para gestionar emociones:

Reconocer: A veces estamos sometidos a nuestras emociones porque nos sentimos incapaces de reconocerlas. Es tan fácil decir que estamos tristes, porque la tristeza es una emoción que genera simpatía, compasión, pena incluso… Si te paras a pensarlo estar triste y decirlo en voz alta es la forma más rápida de pedirle a los demás que te quieran, que te hagan caso y te presten atención… Sin embargo, nos cuesta mucho más admitir que estamos rabiosos, sentimos envidia o pereza. Y a menudo, por debajo de la emoción que mostramos, hay otra, una emoción secundaria, más intensa, la que no estamos gestionando y nos molesta más. Es una emoción oculta que nos cuesta reconocer porque sabemos que tras ella hay algo que aprender y nos supone confrontarnos con un pedazo de nuestro pasado, un error, un cambio necesario de percepción. Porque no queremos revivir y sufrir, pero es necesario ir hasta nuestros miedos para sacárnoslos de dentro y permitirnos respirar, para que dejen de guiarnos y someternos. Eso no significa que vayan a dejar de existir, significa que existirán o no pero ya no llevarán ellos las riendas… Cuando afrontas algo, se atenúa o desaparece…

Por tanto, un primer ejercicio es el de reconocer la emoción real, la que intentamos enmascarar porque pensamos que tal vez no está bien, porque admitirla es tener que afrontarla y ponerse a trabajar en ella… ¿Qué sensación real llega a ti ante ese conflicto? ¿Cómo te sientes realmente? Escríbelo, define, sé sincero contigo, cuánto más lo seas, más fácil será conseguirlo. Tal vez hoy te des cuenta de una parte y mañana puedas comprender más. A veces, vamos notando matices con el paso del tiempo. Sé honesto contigo y lo demás vendrá solo.

Comprender: Ahora que ya le has puesto nombre a la emoción que sentimos, toca comprender su origen. Comprender para tener claro qué buscas con esa emoción, por qué vuelve a ti cada vez y qué esperas conseguir con ello… A menudo, estamos tristes porque algo nos apena mucho y otras creemos estar porque en realidad lo que hacemos con esa tristeza es usarla para llamar la atención de los demás, porque nos sentimos insignificantes, abandonados, invisibles y reclamamos su atención… Qué esperas que pase cuando te sientes cómo te sientes, qué buscas, después de qué tipo de situaciones te sientes de esa forma, cómo esperas que los demás reaccionen, qué quieres conseguir… Analiza tu pasado desde la distancia. Lo que sientes, lo que te pasa ¿ha sucedido antes? ¿Qué querías entonces? ¿Qué patrón de conducta repetiste? ¿Qué buscabas en los demás que no te dabas tú? ¿Qué creías necesitar? ¿Qué era lo peor que crees que te podía pasar entonces y ahora? ¿Se parece?¿Qué miedo esconde esa emoción?.

Aceptar:

La aceptación es ese paso en nuestras vidas que lo desencadena todo, que pone en marcha la magia.

Hay un momento en que todos nos damos cuenta de que somos responsables de nuestras vidas y podemos aceptar o eludir esa responsabilidad. Podemos aceptar lo que nos pasa y decidir sacarle una lección para seguir adelante y oponernos, enfadarnos y luchar. Dar golpes y enfrentarnos a ellos sabiendo que eso no lo va cambiar… Porque cuando no aceptas algo que viene a ti para que pases la prueba y te quedes con el aprendizaje, la ocasión se repetirá… Una y otra vez. Sin parar, hasta que aceptes, comprendas, te quedes con la parte maravillosa de las experiencias y sueltes el dolor. No golpees tu cabeza contra el muro, respira hondo, acepta que está ahí para decirte algo y entiende qué. Tal vez el muro te indica que no es el camino. Tal vez te dice que debes saltarlo y creer en ti, creer que puedes… ¿Quién sabe si el muro está ahí para que lo pintes de verde y aprendas a amarlo? ¿Quién sabe si está para que pintes tu futuro en él o tengas que hacer un camino más largo para rodearlo y aprender algo en ese nuevo camino que necesitas?

Esa emoción que eludes es necesaria para comprender algo de ti. Si la aceptas, podrás sacarle partido y no volver repetir la experiencia… Si la evitas y rechazas persistirá. No te resistas, vive lo que está ante ti y si no te gusta decide cambiarlo, empieza por este cambio en ti… El de aceptar. Y lo demás vendrá solo.

Soltar: Gastamos tanta energía peleando contra lo que no queremos, focalizándonos en lo negativo que hay en nuestras vidas y quejándonos por lo que nos pasa que una vez aceptas, te quedas en paz. Sin embargo, además de aceptar la situación, la emoción que nos embarga, tenemos que ser capaces de soltarla. Soltar es complicado, ¿a que adivinas que eso también me ha costado mucho? La guerrera decide no pelear y aceptar lo que pasa para sacarle una lección pero no suelta el arma, no duerme por las noches haciendo guardia por si acaso, no confía en la vida y en ella misma… Sigue pensando que no merece esa paz y se prepara por si tiene que volver a la guerra. Sigue creyendo que tiene que demostrar que merece respeto y que hay que ganárselo porque si no se impone no conseguirá que la acepten… Si no sueltas el apego a esa necesidad inventada, no aceptas del todo y no puedes dejar de sentirte controlado por esa emoción y la situación dolorosa tendrá que volver a ti para que tengas otra oportunidad para superarla.

Soltar no es fácil. Nos educan y entrenan para acumular. Acumulamos papeles viejos, ropa pasada de moda, recuerdos de lugares en los que estuvimos cinco minutos para hacer una foto pero en los que no vivimos nada ni notamos nada, fotos viejas, zapatos polvorientos, un montón de cajas, enseres y botes vacíos en casa… Y también acumulamos miedo, rabia, angustia, rencor, ganas de vengarnos… Acumulamos palabras, las que dijimos y no queríamos decir, las que no fuimos capaces de pronunciar y nos queman dentro y las que nos dijeron y duelen… Acumulamos incluso las palabras que quisimos oír y nunca nadie nos dijo. Esas están en un rincón en forma de necesidad, de obsesión, de apego… Acumulamos situaciones, injusticias, momentos que nos parecen imperfectos pendientes de cambiar por momentos perfectos que nunca tuvieron lugar y que tal vez de existir no serían como soñamos… Y hasta que no soltamos todo eso, no podemos ser libres.

Hasta que no decidimos que no importa que alguien concreto nos vea como deseamos que nos vea no podemos vernos como realmente somos, con todo nuestra esplendor y no permitimos que la vida nos ponga delante a otra persona que nos verá todavía mejor. Pedimos un amor inmenso para los martes y la vida nos trae un amor infinito los viernes y no aceptamos vivirlo y desapegarnos del día de la semana concreto en que deseamos amar. Y si no soltamos, nos vaciamos el espacio necesario para que la basura salga y entre la energía nueva, las nuevas ideas, las nuevas historias, las nuevas personas y situaciones… Si lo sabemos todo sobre lo que nos conviene, la vida no podrá enseñarnos nada, no dejaremos margen para lo nuevo. Tenemos que vaciar la bolsa para que si hay algo en el camino que pueda sernos útil, podamos guardarlo con nosotros. Mira qué llevas en tu equipaje vital porque a veces está cargado de cosas sin sentido, que ocupan lugar en ti y tu mente y te preocupan y predisponen a vivir situaciones que no forman parte de ti. Mira si vas cargado de necesidades insatisfechas sin sentido, de necesidades inventadas que en realidad son una cortina de humo para impedirte ver lo que no quieres ver, que ya eres lo que necesitas pero lo que pasa es que no te estás dando una oportunidad a ti mismo. Tal vez llevas en tu bolsa algo para deslumbrar a los demás, para demostrar que vales, para que te amen más… Puedes soltarlo ya porque no va a servirte nada… Busca en ti, porque mucho hay, y ocúpate de mostrarte a ti mismo lo mucho que brillas, lo valioso que eres y ámate… Ya no vas necesitar más artilugios ni fórmulas mágicas para enamorar y encajar. La magia que necesitas está en ti y espera a que la uses.

Agradecer: Agradecer es darse cuenta de que lo vivido es una gran transformación para ti, que es aprendizaje y que por tanto nos ha permitido crecer. Agradecer es confiar en lo andando y en lo que nos queda por andar. Es apostar por uno mismo y reconocer en la vida y en los demás una parte de ti. Es dar por hecho que pase lo que pase, encontrarás el camino que estás buscando para llegar a dónde sueñas llegar. No importa los giros inesperados ni los miedos a superar. Das gracias porque ya sabes que valdrá la pena, porque te pones en el lugar del que ha sabido decidir escoger, del que ha arriesgado lo necesario para evolucionar, del que sabe que sabrá aunque no sabe cómo ni cuándo.

Agradece cada lección de la vida porque te supone subir un peldaño más en esta escalera a tramos complicada pero siempre llena de sorpresas y momentos hermosos.

Agradece porque es la forma de sellar ese salto que has dado al asumir tu responsabilidad, aceptar, comprender y soltar… Porque agradecer te pone en el lugar de los que tienen algo por lo que sentirse felices y dar gracias. Porque agradecer es llenar ese vacío que has conseguido a base de soltar dolor y tragedias inventadas por venir, miedos y apegos a situaciones adversas, y ocuparlo con aire puro y nuevo, fuerzas renovadas, aventuras emocionantes, calma, paz y momentos dulces que todavía no has podido imaginar.

DESCUBRE PARA QUÉ Y DESDE DÓNDE

La ventaja del autoconocimiento es que nada es correcto o incorrecto. Nada está bien ni mal. Lo único que necesitamos es descubrir desde dónde y para qué. Dar es maravilloso y la vida siempre te devuelve con creces lo que das por amor sin esperar nada cambio… Imagina por tanto si te amas a ti mismo… Imagina que dejas de juzgarte y culparte.

¿Qué está bien y qué está mal?

¿Está bien o mal regalarle a un amigo algo que desea con todas sus fuerzas? Imagina que puedes porque tu economía está en un buen momento ¿Está bien o mal? Nada está bien o mal. Sin embargo, si se lo regalas para que se sienta en deuda contigo y te invite a una cena con otros amigos, cosa que nunca hace (él sabrá por qué, ahora nos centramos en ti) tu regalo no es entonces un acto de amor sino un chantaje. Si lo haces para que te demuestre él también su cariño, tu regalo no es un acto de amor, es un acto de mendicidad, porque le pides limosna… Si tu regalo es para aparentar o quedar bien, tu regalo es un acto de hipocresía… Observa cuántas lecturas tiene un acto que en sí es maravilloso. No lo digo para que te juzgues severamente, lo hago para expresar de alguna forma que ante una misma situación hay muchas soluciones y no son buenas ni malas, son adecuadas o no en base a lo que tú sientas por dentro al hacerlas… **El instrumento para medirlo es nuevamente tu paz interior.**

Lo que acostumbra a pasar es que la vida cuando equivocas tu para qué, lo que hace es que nunca obtengas el resultado esperando… Precisamente por el apego que le tienes a esa respuesta, por tu necesidad de mendigar amor, chantajear una atención de la cual te sientes indigno sin no es porque están en deuda contigo o incoherencia total con tus valores.

La vida hará que todo salga al revés para que te des cuenta de una vez por todas de que no puedes controlar a los demás ni buscar en ellos la respuesta que sólo tienes tú. La vida cerrará las puertas para que te quedes contigo mismo y te quede claro que tienes que aprender a amarte.

Pregúntate para qué haces lo que haces. Y si la respuesta es para recibir, para ser amado, para aparentar, para demostrar… No lo hagas y empieza a trabajar en cómo soltar esa necesidad de encontrar todo eso en los demás.

Y otro punto importante es descubrir desde dónde. Pregúntate desde dónde compartes, das, acompañas, amas… ¿Lo haces desde la necesidad de recibir? ¿Desde la desesperación? ¿Desde la angustia de no pertenecer a nada? ¿Desde el miedo a la soledad? ¿El miedo a no ser reconocido, a no demostrar o no acumular méritos? Cuando tu desde dónde está equivocado estás reaccionando ante los problemas de la vida con una visión errónea, una perspectiva desde la cual nunca hallas la solución porque surge del mismo problema…

Nuestras acciones a veces obedecen a la intención casi salvaje de ocultar nuestros miedos y no enfrentarnos a ellos. No reconocer que nos da miedo quedarnos solos y descubrir que no creemos ser la mejor compañía porque no nos valoramos lo suficiente como para creer que alguien más nos amará si dejamos a la persona con la que estamos… No reconocer que damos para que los demás se sientan obligados con nosotros e imponemos nuestra compañía porque no creemos que nadie la escogiera de forma voluntaria…

Antes de hacer algo y esta es una norma útil no sólo para la autoestima sino para practicar el autoconocimiento en general, pregúntate desde dónde actúas y para qué.

PASO 5
GESTIONA TU TIEMPO

Has venido a hacer lo que amas y ahora que ya conoces tu talento, tus sueños, tus necesidades y estás aprendiendo de ti, debes dedicar tiempo a ti mismo.

Di que sí

Es tan importante aprender a decir que no cómo aprender a decir que sí.

A veces, no decimos que sí precisamente por lo mismo que no decíamos que no. Por defraudar, por temor a no estar a la altura, porque creemos no merecer… Vivir la vida implica no hacer ni dejar de hacer nada por miedo.

Si deseas algo, pídelo. Si quieres algo, ve a por ello. Di que sí cuando te propongan algo nuevo si te apetece, aunque creas que "no es para ti, no eres de ese tipo de personas o harás en ridículo". **Siempre digo que lo verdaderamente ridículo es dejar de hacer algo por temor al ridículo.**

Di que sí a ti y a tus sueños, reafírmate y arriesga un poco. Ve por la vida con la cabeza bien alta…

Somos responsables de nuestra vida

Llega un momento en el que hay que tomar decisiones. Si no las tomamos, toda la teoría que hemos aprendido y el trabajo hecho con nosotros mismos no sirven de nada.

Hay algo importante que debemos comprender, no podemos cambiar a los demás y debemos de dejar de culparles de nuestros fracasos, igual que tampoco son responsables de nuestros éxitos.

Tenemos que dejar de culparles y de preocuparnos por lo que piensan de nosotros constantemente.

Cuando dependemos de los demás, nos limitamos a vivir la vida que ellos quieren que vivimos y, lo más divertido a veces, es que ni tan siquiera nos lo han pedido o verbalizado. En muchas ocasiones, hacemos cosas para agradar y satisfacer a los demás sin que ellos lleguen nunca a saberlo.

Focalízate en ti

Perdemos tanta energía imaginando qué quieren, qué piensan y qué puede satisfacer a los demás que no nos quedan fuerzas para llegar a nuestras metas. Aunque muchas veces todo eso que decimos o pensamos que esperan los demás de nosotros no son más que excusas que enmarcaran nuestros miedos y temores a lanzarnos y vivir la vida que soñamos porque no nos sentimos capaces ni dignos de ella.

Busca tiempo para hacer lo que amas, lo que deseas, para formarte en lo que quieres aprender, para desconectar de todo y encontrar tu silencio, para no hacer nada… No hacer nada es muchas veces dejar espacio libre y hueco para que pasen cosas maravillosas en tu vida… No te prives, permítete lo que deseas, libera tiempo para ser tú y sentir, para respirar hondo.

Mereces lo mejor

Mereces lo mejor de la vida, no te conformes con menos. Dilo en voz alta y no hagas nada que reafirme la frase anterior. Tienes que creértelo de una vez por todas porque aunque parezca increíble, muchas personas van por la vida pensando que merecen menos que los demás. Sé de qué hablo, créeme. Simplemente, a veces, porque creen que no son valiosas y eso hace que crean

que no aportan tanto o no pueden hacer cosas espectaculares y por tanto no merecen lo mismo que otros. En algunas ocasiones, pensamos que merecemos sólo en algunos aspectos de nuestra vida. Por ejemplo, somos grandes profesionales y tenemos éxito en los negocios, en el trabajo pero no en el terreno sentimental. O todo lo contrario, tenemos una relación personal muy buena pero nos consideramos poco valiosos como profesionales y no nos sentimos capaces de prosperar en el ámbito laboral. Pensamos que la vida nos hace escoger porque no se puede tener todo y eso, en sí, es una creencia limitante. Porque merecemos lo mejor y está en nuestra mano creerlo para trabajar y conseguirlo.

Pasa a la acción

Da un primer paso, algo que lo cambie todo. Un gesto pequeño…

A veces no pasa nada. Nada de nada. Tu vida es una sucesión de días que pasan rápido uno tras otro devorando tu tiempo, sintiéndote más viejo y cansado, sin que nada cambie. Y al mismo tiempo que tu tiempo se consume y vuela, hay horas y minutos que se hacen interminables. Horas vacías de sentido en tu vida que te consumen. Horas esperando una señal, un cambio en tu vida. Esperando que salga el sol en una especie de primavera llena de niebla y lluvia. La lluvia es necesaria también. Nada crece sin que llueva, sin que haga viento y todo se agite. En nuestra vida pasa lo mismo. Si no hay momentos difíciles donde mostrarnos lo que tenemos que superar y aprender, no pasamos a la siguiente lección. Hay lecciones complicadas, lo sé. Algunas se aprenden en un mes y otras llevan años porque llegan a nosotros y, a pesar de estar preparados para asumirlas, el miedo nos hace resistirnos y el dolor persiste siempre.

La única forma de hacer que salga el sol es que el sol seas tú. No puedes forzar la situación y hacer que pase lo que no pasa. Eso no significa que no vayas donde las cosas suceden y que no pongas ganas y empeño en ello. No significa que no te acerques a lo que deseas y lo pidas, pero no podemos forzar las situaciones porque todo lleva su tiempo. A veces, la única forma de estar en paz es decidir qué estás en paz pase lo que pase, porque puedes ir enviar curriculums, puedes hablar con la persona que tanto te gusta, pagar tus deudas, ponerte ese vestido que tan bien te sienta, leer ese libro, hacer ese curso para aprender lo que quieres aprender, tirarte la piscina… Pero no puedes forzar que te den el empleo, que él o ella te ame, que el dinero se multiplique en tu cuenta, que te vean hermosa… Puedes hacer lo que está en tu mano, pero no puedes obsesionarte con el resultado ahora porque no depende de ti. Y mientras te agobias con conseguir ese resultado y fuerzas la situación, no ves que a tu lado surgen un montón de situaciones y pasan un montón de personas que abren nuevos caminos… Por experiencia sé que incluso haciendo lo que está en tu mano, a menudo no sirve, porque no lo hacemos para sentirnos bien sino para conseguir un resultado concreto, para demostrar algo, para forzar, para recibir algo a cambio… Y los únicos actos que tienen recompensa son los que se hacen desde el amor. Por amor a la vida, por amor a los demás y por amor a ti.

Y en este sentido, haz algo distinto. Algo un poco loco (esa locura que es a veces hacer algo que nos parece prohibido para nosotros) y no hablo de robar nada ni cometer una ilegalidad, nada más lejos. Hablo de hacer algo que crees que no va contigo pero que siempre te hubiera gustado… Haz algo hermoso para ti, algo que te haga sentir bien, algo cuyo resultado no se cuantifique ni valore por un número, una mirada ajena, una remuneración o un estatus social… Algo que te haga sentir bien y que no hace falta que sepa nadie.

Rompe esa sucesión de días iguales en tu vida que siguen un patrón de sensatez tan absurdo que te estás desgastando la vida…

Haz algo ahora. Toma la lista de objetivos y empieza. Los cambios requieren de acción. Elige un proyecto apasionante en tu vida y actúa ahora. ¿A qué esperas? Empieza por algo diminuto y eso te dará fuerzas para llegar a lo grande.

Suelta lo que no te sirve, libérate de lo que te hace daño. Si una persona en tu vida te machaca, pregúntate por qué, qué quiere decirte la vida con ello, mira en tu interior y luego díselo. Dile que te hace daño y que no te lo mereces y, si persiste, deja que marche. No soportes que te hablen mal ni te traten mal porque no lo mereces. Rodéate de personas que te aporten, que te hagan aprender, que te escuchen y te sientan que vales, aunque no siempre estén de acuerdo o sean capaces de decirte cosas que no te gusten, si lo hacen desde el respeto. Tener compañeros o amistades críticas desde el cariño es importante. Gente que te diga a la cara con buenas palabras y respeto cosas que pueden ayudarte, luego tu decidirás si te convence o no. Se trata de gente en la que confiar y que te valora a quién tú valoras.

Las que vienen a hacerte daño no te ayudan. Saca la lección que han venido a enseñarte, que no es otra que aprender a quererte, y luego diles que ya basta.

Y lo mismo con situaciones y lugares que te hacen sentir mal. Pregúntate por qué vas, qué aprendes de ello, si te aporta algo, si es una obligación real o auto impuesta. Te sorprenderás de las obligaciones que nos imponemos y que en realidad no son necesarias. A veces, lo hacemos para quedar bien y no es necesario o es del todo negociable. Si te hacer perder tiempo, energía o te hace sentir mal, descubre por qué y cambia tu actitud o vayas.

Si es un trabajo, sé excelente en él y aporta todo tu valor mientras estés allí, pero empieza a pensar la forma de cambiarlo por otro que te haga sentir pleno, que te llene más y desde el que tú puedas aportar a los demás tu talento.

Empieza a actuar para conseguir lo que quieres. Ponte en marcha. Apúntate a ese curso, planifica, acota fechas y sin agobios, empieza a dar forma a tu nueva vida.

¿A qué das valor? ¿Qué te importa y te mueve en la vida? ¿Estás poniendo el foco en ello? ¿Pones tu energía en lo que realmente te hace sentir pleno? ¿A qué dedicas tu tiempo? ¿Cuál es tu prioridad?

PASO 6

CUIDA TUS PALABRAS Y TUS PENSAMIENTOS

Las palabras que utilizas van a cambiarte la vida.

Tienen tanto poder las palabras… Pueden destruirte y entrar en tu inconsciente o abrirte un mundo…

Las palabras suscitan emociones y las emociones nos transforman. **También ponemos etiquetas a las cosas que nos pasan.**

Las etiquetas

¿Cómo te hablas? ¿Qué te dices? Piensa en las palabras que usas para definirte, en las palabras que usas cuando hablas contigo y con otras personas. Las palabras que usamos con los demás determinan tu forma de ver la vida…

Si cambiamos nuestras palabras y las etiquetas que hemos hecho con ellas, podemos reescribir nuestro día a día para cambiar nosotros. Cambiado las palabras cambia la mirada que le ponemos a las cosas…

No es el día que me despidieron, es el día en que empecé una nueva vida…

La ciencia lo demuestra

Las palabras se fijan en nosotros y generan emociones. Las emociones activan sistema nervioso simpático, a través de la amígdala en el sistema límbico y luego el hipotálamo y segregan sustancias en nuestro cuerpo para poder hacer frente a las situaciones generadas. Cuando tenemos miedo, se activa en sistema de supervivencia (muy primitivo) que se ocupa de hacer trabajar más

al corazón, generar adrenalina y cortisol y ponernos en marcha para huir o atacar. Se trata del mecanismo que activamos cuando estamos estresados y que si dura poco, es genial porque nos pone alerta, y si dura mucho, nos perjudica el sistema cardiovascular, el sistema inmunológico y genera todo tipo de patologías.

Piensas demasiado y piensas mal

Ya te lo dije, esto va de sentir, no de pensar tanto. El 90 por ciento de los pensamientos que tienes hoy son calcados a los de ayer y en un 80 por ciento son negativos o catastróficos. Es como si hurgaras en la basura… Le hemos dado mucho valor a pensar, como si todo lo que pensamos fuera correcto y perfecto. Pensar no es nada bueno ni malo, nada lo es. Lo que pasa es que nuestra mente, como ya hemos contado, está diseñada para sobrevivir y no para conseguir nuestra felicidad. Por ello nunca nos dirá que arriesguemos ni que rompamos normas que no van con nosotros, que nos atrevamos a ir más allá del camino marcado y salgamos del mapa que otros han diseñado para nosotros.

A veces, pensamos que los sueños que tenemos son nuestros y en realidad son prestados, son sueños de otros con apariencia propia. Nos los imaginamos con nuestra cara pero en realidad son ilusiones ajenas o ilusiones que creemos que deberíamos tener si fuésemos esas personas correctas que todos esperan que seamos (o nosotros así lo percibimos).

Soñamos con ser el mejor médico del mundo (es un maravilloso sueño si realmente eso nos motiva) pero eso no es nuestro sueño, es el sueño de nuestros padres, el sueño que consideramos válido para convertirnos en una persona que se supone que debemos, la persona que pensamos que recibirá

méritos y ser aceptada por los demás… Aunque puede que nosotros realmente no nos hayamos planteado si queremos ser médicos. Tal vez, preferiríamos pasar la vida haciendo otra cosa que no tenga nada que ver con ello y que nos haga sentir felices…

Lo que nos pasa a menudo es que no sabemos pensar porque pensamos siempre lo mismo. Damos vueltas una y otra vez a nuestros pensamientos. Cada día usamos más del 90 por ciento de los pensamientos del día anterior y de estos un 80 por ciento son negativos. Además, de los pensamientos que tenemos sólo un 3 por ciento es consciente, el resto, son ideas y creencias de nuestro inconsciente que están ahí metidas esperando a que las revisemos y les echemos un vistazo y nos demos cuenta de si son válidas para nosotros o no.

Con tan poco margen, pensamos mucho pero siempre lo mismo. Nos repetimos y reafirmamos. ¿Te das cuenta de que cada día usas los mismos pensamientos gastados que ayer tampoco te sirvieron?

PERDONA Y CONFÍA

Dilo en voz alta

Se trata de que digas lo que normalmente te tragas y no te sientes capaz de decir para que recuperes tu autoridad. Encuentra tu coherencia.

Para ello es importante aprender a decir que no cuando no deseas hacer o vivir algo y no privarte de decir que sí cuando deseas vivirla a pesar de que creas que a otros les parecerán mal.

Se trata de que seas sincero contigo y con los demás y seas capaz de decretar lo que no estás dispuesto tolerar en tu vida. Se trata de que asumas poder sobre tu vida y tomes las riendas.

No podemos cambiar a nadie

Parte del trabajo de autoconocimiento consiste en darnos cuenta de que sólo somos responsables de nuestra vida y no de la vida de los demás, Los demás no han venido a satisfacernos a nosotros ni nosotros a ellos y no tenemos que ser como ellos desean… Y ellos tampoco como deseamos nosotros, No vamos a cambiar a nadie pero de todo aquello que vemos en los demás podemos aprender.

Los demás nos hacen de espejo

Todo aquello que vemos en los demás está en nosotros. Ya sé que suena difícil de comprender, doloroso incluso, pero observar las emociones que los demás nos suscitan es una maravillosa forma para aprender de uno mismo. Lo que vemos en ellos que nos molesta es algo que necesitamos aprender de nosotros. La ley del espejo es infalible. Es una herramienta muy eficaz en el autonocimiento. Cuando alguien nos perturba por alguna razón, podemos estar seguros que en esta conducta hay algo de nosotros. Abrirse a comprender qué y para qué nos será muy útil a la hora de trabajar en nosotros. A menudo, nos molesta aquello que nosotros también hacemos porque nos recuerda que tenemos que corregirlo, porque nos hace sentir incómodos… Cuando encontramos a alguien que siempre quiere "mandar o liderar a los demás" por ejemplo, puede que eso nos moleste porque habitualmente somos nosotros quienes lo hacemos y en esta ocasión nos estamos dejando "pisar el terreno" o reconocemos en él o en ella ese rasgo que no nos gusta en nosotros. Si somos capaces de reconocerlo, nos llevará a trabajar en nosotros y nos hará sentir más cómodos con todo tipo de personas. No olvidemos que en el ámbito personal podemos escoger a nuestros amigos pero en el laboral tenemos que trabajar en equipo y relacionarnos con personas que puede que estén a las antípodas de nuestros valores.

También puede que reconozcamos en otros lo que nosotros nos consideramos incapaces de hacer o conseguir. Un buen ejemplo de ello, se tercia cuando encontramos a alguien que nos parece que consigue las cosas de forma fácil y nosotros nos consideramos una persona que siempre tiene que esforzarse mucho para llegar a sus metas. O si vemos a alguien que tiene facilidad para entablar relaciones y hablar con cualquier personal en cualquier contexto y a nosotros eso es algo que nos cuesta mucho.

Lo que vemos en otros nos da información de lo que llevamos dentro. Explorar esa emoción y comprenderla, nos dará una información muy valiosa de nosotros mismos y nos permitirá encontrar el equilibrio.

Dile a la vida lo que estás dispuesto a tolerar y lo que no

Callamos mucho cuando no toca callar y luego somos incapaces de buscar un momento de silencio con nosotros mismos.

Debemos ser capaces de decir en voz alta a los demás lo que queremos y lo que no. Pon límites a lo que vas a tolerar y a lo que no y exprésalos. Decreta que a partir de ahora no harás algo concreto porque no te gusta, no te hace sentir bien, crees que te denigra y que te perjudica. Si algo no te aporta valor y te hace sentir indigno, no lo hagas o analiza qué hay detrás de ello, qué emoción subyacente hay en ello para que te haga sentir tan incómodo.

Decide cómo quieres que sea tu vida a partir de ahora y empieza a decir que no, di mucho que no.

A menudo no decimos que no para satisfacer a otros, para no defraudar, para demostrar, por ser serviciales… Eso no nos hace felices y, admitámoslo, nunca recibimos de los demás la respuesta que esperamos. Porque tenemos que vivir respetándonos y haciendo aquello que nos parece justo para nosotros, no lo que satisface a los demás. No hablo de que dejes de lado obligaciones, pero no te obligues a hacer nada que no respeta tu dignidad. No sufras hoy para estar bien mañana porque llegarás a mañana tan destrozado por dentro que no serás capaz de disfrutar de tu recompensa.

No hemos venido a sufrir, hemos venido a vivir. Ello no implica que no trabajes duro por lo que deseas, implica que pongas límites a lo que vulnera tu dignidad, porque eso es una maravillosa forma de amarse a uno mismo.

No eres culpable de nada

Nos han educado para sentirnos culpables de todo aquello que la sociedad considera correcto y nosotros no sentimos como algo propio, algo que no nos llena ni nos hace felices. Nos sentimos culpables por no ser niños buenos… Nos culpamos por no ser altos, esbeltos (no elegimos nuestros genes) ni sacarlas notas excelentes, ni ser grandes deportistas… Luego crecemos. Si tenemos mucho pecho es vulgar, si tenemos poco, nos sentimos mal… Si no vamos a la Universidad parece que fallemos, si vamos pero luego no conseguimos un trabajo respetable estamos fracasando… Nos piden que procreemos a cierta edad, que demos a luz niños hermosos, nos piden que seamos padres y madres ejemplares mientras trabajamos mil horas y no nos queda tiempo ni para notar que vivimos.

Vamos a dejar de sentirnos culpables de una vez y aprender a gestionar las emociones que surgen en nuestra vida.

Eso nos ayudará a darnos cuenta de que merecemos lo mejor y permitiremos que en nuestra vida surjan las situaciones, las personas y las actitudes que pueden cambiarla.

Gracias por estar ahí siempre y compartir este camino. Siempre que escribo espero que a alguien le sea útil compartir este proceso complicado y apasionante. Sin prisas ni fórmulas mágicas, sin agobios ni marcas que cumplir…

AMARSE ES UN REGALO PARA TI MISMO, UN FIN Y NO UN MEDIO, UN LUGAR EN EL QUE TE SIENTES COMPLETO Y A SALVO.

Si quieres saber más de autoestima, te invito a leer mi libro.



Manual de autoestima para mujeres guerreras

Disponible aquí (enlace a Amazon)

Acompaño a personas y organizaciones a a desarrollar su #InteligenciaEmocional con formación, conferencias y #coaching

Escritora y apasionada de las #palabras

Más información sobre mí y sobre mis servicios en www.merceroura,es

SOBRE MI



Soy Mercè Roura. Me he formado en Inteligencia Emocional, coaching y neuropsicología, pero todo lo que sé de autoestima lo he aprendido mientras intentaba amarme para dejar de sufrir.

He trabajado durante años como periodista y formadora en comunicación no verbal y oratoria y ahora lo compagino con el trabajo como coach, conferenciante y escritora.

He publicado tres libros sobre autoconocimiento y autoestima.

Amo la imprudencia de mis palabras, Cosas que debí decirte hace cien años y Manual de autoestima para mujeres guerreras.